

柔道のスキルと指導

手塚 政孝

I. はじめに

柔道では、古くから心、技、体の重要性が説かれているが、これらの総合されたものは、今日でいう競技力に相当し、心は精神力（気力、意欲）、技はいわゆるスキル、体は基礎体力（エネルギー産出力）にそれぞれ該当する内容と考えられる。

ここでは、上記の“技”——柔道の技術体系を分析しながら、技術の中核になるものは何か、指導されるべき技術の段階、指導展開上の問題などについて述べてみたい。

II. 技術の内容

柔道の技術は、投げ技、固め技、当身技に大別され、練習の形態から投げ技、固め技を乱取技（自由に攻め合う技、試合と練習）と称している。

今回は、投げ技のみに限定してとり上げていく。

投げ技を主として働く力のソースおよび動作内容から分類すれば表1の如くだろう。

ヒトの身体は、いくつかの分節がそれぞれ持つ重心の集合として全体の重心を有しているが、この重心は各分節の運動や位置変化に伴い複雑な変位を来た

表 1 投げ技の内容

投技	手	技	—引き落とす技—	体落, 浮落, 隅落など
			—かつぐ技—	背負投, 肩車など
			—掬い上げる技—	掬投, 双手刈など
	腰	技	—腰にのせて前に落とす技—	大腰, 釣込腰, 腰車など
			—腰を横に振る技—	浮腰, 払腰など
			—腰ではね上げる技—	跳腰など
			—抱き上げる技—	後腰, 移腰など
	足	技	—支える技—	膝車, 支釣込足, 足車など
			—刈る技—	大外刈, 大内刈, 小内刈, 小外刈など
			—払う技—	出足払, 送足払, 釣込足など
			—抜き上げる技—	小外掛など
			—払い上げる技—	内股など
			—真捨身技—	仰向きに捨てる技—
	横捨身技		—横向きに捨てる技—	浮技, 横掛, 横車など
			—巻き込む技—	跳巻込, 外巻込, 内巻込など

す。ヒトの二本の足はこの重心を支えて立ち、基底面を成している。柔道における投げ技は、立っている状態の相手の重心を如何にして基底面から外して投げ倒すかということをねらいとした技術である。また指導展開を考慮して、投げ技の原理を重心と支持面の関係からみれば、次の様に大別できる。

- ① 相手の支持面を固定して、重心をはずす技（支釣込足, 体落, 浮落など）
- ② 相手の重心を固定して、支持面をはずす技（送足払, 出足払など）
- ③ 支持面を成す両脚を畳から浮かし、重心をはずす技（跳腰, 内股, 払腰, 釣込腰など）

そして、柔道の投げ技では「相手に技をかけ、または相手の掛けた技をはずして、相当の勢いあるいははずみで、だいたい仰向けに相手を投げ倒すこと」がその目標となる。

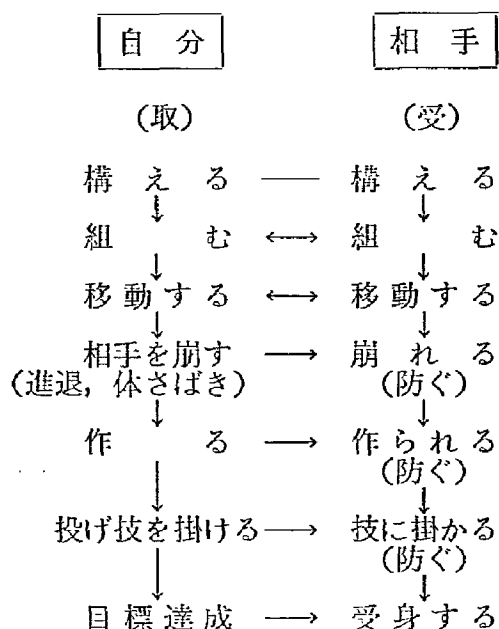
その特徴は、相手と組み合い、身体を接触して、相互に影響を与えながら競い合う技術であり、攻撃と防御が一体となり、常に相手との関連において成立

する技術であるといえる。したがって、いかに高度に熟練した技能を身につけたとしても、絶対といえるものはないのである。投げ技ではその技術内容が多岐にわたることも特徴といえよう。

III. 投げ技を成立させる動作の系列

投げ技の個々の技によって目的を達成する際の一連の動作の系列を集約すれば表2の如くなる。

表2 投げ技を成立させる動作の系列



上述の技術内容をどれほどの水準の高さまで、どれほどのレパートリーの広さまで体得するか、動作の系列をいかに巧みに効率よく具現するかという過程が、柔道投げ技のスキル学習の過程といえることができる。

IV. スキル内容からみた投げ技学習の段階

投げ技の学習、指導を考える時、その技術構造の基盤となるものはいうまでもなく系統発生的に獲得された技能（直立歩行、走る、跳ぶ、回転するなど）であり、自らの身体を自在に移動でき、体勢の変化、バランスをとる能力などがそなわっていることが前提となる。その上に、まず投げ技の基本動作として

の受身、姿勢と組み方、目付け、体さばき、崩し、作り、掛けなどにかかわるスキルが存在し、さらに投げ技の定型の習得、得意技の形成、連絡変化技や対応の変化技の習得、試合に関連する様々のスキルの獲得へと進む。したがって、基礎的運動技能の習得が低い場合は、まずそのレベルアップを考えなければならない。

次に具体的に柔道の技術構造を分解しながら、特に重要と思われる要素について述べてみよう。

1) 基本動作

受け身

受け身は本来投げられる際の身体の処置の仕方であるが、これにかかわるスキルの習得は投げ技のスキル獲得に極めて相関が高いといわれている。

受け身は投げられる場合や、自ら倒れる際に身体の受ける衝撃力を分散したり、方向を変えることを目的とした動作であるから、身体を球の如く丸くして身体が畳にふれる時間を長くしたり、面積を大きくしてやるような工夫が必要である。受け身の集約された姿は横受け身であると考えられるが、特に前回り受け身では他のそれと異なり、回転の際の位置感覚、空間感覚に加えて安全に着床するための身体をコントロールする能力が養われる。前回り受け身では回転感覚を会得しないと恐怖心も加わり、肩部の挫傷などを伴いやすい。特に中学生等の場合はマット運動の前転を行なわせるなどの練習を加えるべきであり、他の受け身に比して個人差が大きいので個別指導が重視されよう。

受け身の練習は、長座の姿勢、そん居の姿勢、立位からという順序で行なわれるが、更に進んで移動して行なったり、相手との約束動作のなかで展開するのもよい。例えば一方が体さばきだけで相手を倒す練習をし、他方は受け身の練習をするというように、相手の身体をつかって投げ技の基本を身につけながら受け身の練習をする方法なども考えられよう。

姿勢と組み方

投げ技の基本となる姿勢は自然体である。自然体は、自護体に比べ基底面がせまく、重心位置が高いので一見不安定に見えるが、足部が重心線に近くな

り、更に脚部の筋の走行が重心線に沿って平行であるために、脚の筋力に余力がある状態となる。したがって、自然体は自他による内外刺激に対して、すばやく的確に反応でき、前後左右に自在に活動できる動的姿勢であり、均衡のとれた安定度の高い姿勢であるといえる。初歩の段階で自護体に近い姿勢とか左右に偏した姿勢で練習する癖がつくとその矯正は極めて難しくなり、さらに進んだ投げ技のスキル獲得には大きな障害となる。自然体での練習が強調されねばならない。

かつて、柔道投げ技のスキルに関して最高の具現者の一人であったといわれる小谷九段が、組み方について、組む際の手の握りの強さを鶉（うづら）の卵を手の中に入れてそれを潰さぬ位の力の入れ方で組めと指導されていた。やわらかく組むことにより、手の触覚で相手の動静を察知し、技を仕掛けたり、相手の技に対応するのだと説明されていた。

国際試合等で外国の選手が腰を折って両手を突張った姿勢をよく見かけるが、僅差で争われる勝負の場面ではともかく、反復練習によって投げ技のスキルを習得しようというような学習の段階では充分考慮せねばならぬ要素と思われる。

目付け

姿勢との関連で組む際の眼の付けどころもスキルの一要素——知覚的スキルとして取上げられよう。

古く柔術各流派では遠山の日付け、兵法目付け、惣体目付け、観の目付けなどと呼ばれ修業上の重要な心得であるとしている。眼の付けどころが高ければ反った姿勢となり、低ければ屈んだ姿勢となる。野原に立って遠方にある大きな樹をあるいは遠い山を眺めるように、一定の所を凝視せず眼の自然の高さで視野にあるものはことごとく眼に映すというような眼の使い方が姿勢との関連で強調されている。投げ技を施す際に相手の足ばかりを注視していたのでは有効な技とはなり得ない。

体さばきと崩し

個々の投げ技の基本となる移動の仕方に「歩み足」「つぎ足」があり、重心

の上下動の少ない「すり足」が用いられる。この場合、自然体で腰を中心として体全体で移動することが重要である。この巧みな進退動作によって、相手の姿勢を不安定な投げやすい状態にしむける（崩す）ことができる。そして、相手よりも常に速く移動することによって、崩しが前後左右（八方の崩し）すべての方向に可能であること示範しながら指導すべきである。相手を崩したときは、自分の体勢は安定していて、次に続くいかなる動作にもただちに变化できる状態にあることが大切で、自護体になったり、自らも身動き出来ない状態になったのでは意味のないことを熟知させねばならない。

次に、直線的進退動作と合せて、体をひらく等の曲線的な動きの中で崩す方法が挙げられる。前さばき、後さばき、前回りさばき、後回りさばきなどである。一般には、これらの要素は簡単な説明、練習で通過してしまうのが常であるが、この進退動作、体さばきは投げ技の根幹となる。すなわち投げのスキルの基本的中核を形成していると考えられる。これらの体さばき崩しの要領を単独練習、自然体で組み合った相対動作での練習、進退動作と体さばきが連続した崩しの練習等で十分に反復して行なわせるべきであり、同時に、各種の体さばきと個々の投げ技との関連を熟知させながら（下表参照）、投げ技の原理を

前さばき	——	膝車など
後さばき	——	体落など
前回りさばき	——	大腰、背負投など
後回りさばき	——	払腰など

力の作用、人体の解剖学的あるいは生理学的限界と利点等、力学的法則に照らして考えさせ、理解させることが重要であると思う。それは、上記練習を通して投げ技に普遍的に応用される原理を見つけ出すことができると考えるからであり、続く個々の投げ技（新しい運動パターン）の学習の際に進歩がはやく、効率よく投げのスキルの習得がなされ则认为るからである。

2) 単一技（投げ技の定型）の学習

ここでは、打ち込み練習、かかり練習等と呼ばれる練習形態で相手の身体の

変化を固定しあるいは1，2歩移動する等の条件下ですなわちスタティックな状態でしかも相手が防御動作をみせぬ拘束のない状態で、投げの原理にその動作が練習される。

この段階では、示範してみせても、投げの掛けの動作のみに注目しがちで、前記の基本動作がなおざりにされることが多い。相手を十分に崩し剛体に近づけてから、はじめて相手を腰にのせたり、刈ったり、払ったりして投げるという技の理合を充分会得させねばならない。大外刈、大内刈などでは刈り足の足底屈が技の巧拙の分かれ目となるが、当初はこれが充分行なえない。一本背負投で腕の固定が不十分なために背中に相手を密着させることができない、身体を充分回転することができない等がこの段階の陥りやすい欠点である。これは、不必要な筋肉群の抑制が充分行えぬために見られる現象であり、いわゆる放散の時期とみなせる。動きはぎこちないので、簡単な進退動作を含む約束練習あるいはかかり練習を体型の違った相手を交替させながら、繰り返えし、繰り返えし練習させ、滑らかな動きのフォームを作り上げて技の定型を習得させることが重要である。

3) 得意技形成の段階

スタティックな状態での単一技に習熟してくれば、次は激しい動きの入ったダイナミックな状態でいかに技を決めるかという段階になる。相手に拘束（防御動作）されながら、技を決めるためには、単一の技は正確さ、強さを増してより高度なものにならなければならない。相手の拘束力が増せば、その身体をいかにして剛体にさせ、クリティカルポイントにもっていくかという問題になる。動くこと、体をさばくこと、変化した位置の認知など、前述した基本動作の重要性が新たに理解されると思う。

さらに進めば、より次元の高い連絡変化技や相手の技への対応の変化技へと発展する。この段階では、単一技が高度に熟練してくるから、体のさばきや作りの類似した技、例えば背負投—体落、膝車—支釣込足、大内刈—体落等、転移が容易な技を中心に投げ技全般の効果的な習熟をはかることも重要である。

投げ技では、相手の形態、技能の特質、拘束力等によって技の効果は変容を

きたし絶対的といえるものはない。しかし、本来得意技はいかなる相手にも効果をあげうるものを志向すべきであり、身長の高低、体重の大小、筋力、敏捷性などの機能面の長短、技の特性などが充分考慮された上で得意技が形成されねばならないと考える。

この段階では、乱取（自由練習）が中心となり、かかり稽古、互格稽古、引立稽古、捨て稽古などの練習形態が応用されよう。

V. おわりに

ヒトの筋肉の附着の仕方をみると、上腕二頭筋を屈曲させることを想い浮かべれば容易に理解されるように、力では損をする（実効筋力は絶対筋力の約 $\frac{1}{2}$ ）かわりに、角速度は大となって素速い動きが可能となり、さらに運動範囲が大きくとれるような方向へヒトは進化してきたように思われる。系統発生的なスキルの中心はスピードの追求にあると考えるのは飛躍のしすぎであろうか。

ともあれ、投げの目的にそった合理的動作として、柔道の投げ技のスキルは上述の如くいくつかの要素、段階に分解することができようが、それは上述の特性を生かしたスピーディーな動きの中でのみ生きてくると思われるのである。切れる技、冴えた技である。

これが、エネルギー産出能力等と総合されて投げ技のパフォーマンスは極まるといえよう。

試合等に関連したスキルの問題は別の機会にゆずることとする。

参考文献

1. 猪飼道夫：トレーニングの生理（スポーツ医学）体育の科学社 272-274, 1965.
2. B. G. Campbell : *Human Evolution*, Aldine Publishing Co., (New york), 184-192, 1974.
3. 佐藤安忠, 野村晋一, 徳力幹彦：肘関節の機構と筋の働き方, 第28回日本体力医学会予稿集, 129, 1974.
4. 手塚政孝：柔道における運動技能の学習, 体育の科学 Vol. 25 (5), 313-316, 1975.
5. 松本芳三：柔道のコーチング, 大修館（東京）, 214-216, 232-235, 1975.
6. 三浦望慶：巧みさと体力, 体育科教育, 大修館, 26巻第7号, 26-29, 1978.